

mieux maîtriser vos pulsions et aussi vous déculpabiliser face à d'éventuels échecs passagers toujours possibles et sans gravité s'ils sont compris. Toute thérapie fonctionne sur le principe «deux pas en avant, un arrière».

2. PNL

- identification des ancrages reliés aux habitudes alimentaires : telle odeur vous évoque un souvenir gastronomique agréable vous poussant à manger. Ces ancrages sont des stimuli responsables du déclenchement des mauvais comportements alimentaires. L'objectif du travail sur les ancrages est de remplacer les anciens comportements associés à ces stimuli par des comportements plus adaptés (plaisir gustatif du chocolat remplacé par le plaisir gustatif des légumes et des fruits, réduction des quantités de nourriture consommées, etc.),

- utilisation de vos propres ressources pour renforcer l'égo et la confiance en soi. Au long de notre vie, nous avons tous eu des réussites, des succès, des réalisations. En état hypnotique vous allez revivre ces moments. Nous allons les associer au présent et au futur par l'installation des ancrages positifs. Les sportifs de haut niveau ont souvent un objet qui «leur porte chance». C'est un objet qui fonctionne comme un ancrage.

- recadrages. Le recadrage permet de modifier votre réponse interne devant un comportement ou une situation, en modifiant le sens que vous lui accordez. Les recadrages à l'état d'éveil consistent, par exemple, dans la compréhension de compulsions alimentaires. Si nous prenons l'exemple d'une personne qui grignote entre les repas pour combler un vide intérieur, recadrer revient à lui faire comprendre ce phénomène pour se mobiliser vers une solution qui répondra réellement au vide intérieur tout en éliminant le grignotage (qui n'aura plus de sens).

3. Autohypnose

La pratique de l'autohypnose avec un enregistrement personnalisé et l'apprentissage des techniques de visualisation accélère et renforce les résultats de l'hypnothérapie.

En visualisant sous hypnose des "images clés", votre cerveau envoie au corps le message d'élimination des graisses et sucres.

La visualisation permettra de "reprogrammer" l'hypothalamus et le fonctionnement cellulaire pour un métabolisme cellulaire de non stockage ou de libération des graisses emprisonnées. L'une des visualisations les plus efficaces et les plus rapides, consiste à augmenter la température dans la zone concernée et la faire «fondre».

Les thérapeutes

AURORA CRISAN



Maître-praticien en hypnose ericksonienne et PNL, Praticien en Hypnose classique diplômée de l'IFHE. IMO-EMDR.EFT

Sur rendez-vous :
06 77 42 33 98
a.crisan@metamorph.fr

CHOKRI SAIDAOUI



Maître-praticien en hypnose classique et nouvelle hypnose, diplômé par NGH (National Guild of Hypnotists USA). IMO-EMDR. EFT.

Sur rendez-vous :
06 69 96 04 09
c.saidaoui@metamorph.fr

Vous pouvez MAIGRIR

Sans regimes, sans aliments interdits et sans combat entre la volonté et l'envie

Cette brochure vous apporte des informations sur l'hypnothérapie des problèmes de surpoids et des dysfonctionnements du comportement alimentaire ; boulimie, compulsions, addictions alimentaires, ainsi que les causes à l'origine de ces dysfonctionnements : mauvaise image et estime de soi, mauvaise gestion des émotions négatives et du stress, mauvaise hygiène de vie.

metamorph
hypnothérapie et développement personnel

Aurora Crisan - Chokri Saidaoui
www.metamorph.fr

01 43 56 88 63

55-59 Bd de Charonne 75011 Paris
Bat. D, Les Doukas - 9ème étage
Métros : Avron (Ligne 2)
Nation (RER A et Ligne 9)

Siret: 479 259 376 00016 - APE : 8690F

Le problème avec les régimes

Soupe au chou, régime dissocié, glucidique, protéique, adapté au groupe sanguin, vous les avez tous essayé. Vous avez été courageuse et vous avez atteint votre objectif de perte de poids. Mais inéluctablement, les kilos sont revenus, et vous avez recommencé.

L'effet yo-yo s'explique par le fait que l'organisme « se rattrape » dès que possible. Le corps a de la mémoire, il se souvient de toutes les périodes de privation et ensuite il se remet à stocker plus et plus efficacement qu'avant, en prévision de la future période de "vaches maigres".

Multiplier les régimes a une autre conséquence sérieuse sur votre comportement alimentaire: vous devenez incapable d'ajuster votre alimentation à vos besoins.

Progressivement, vous perdez le plaisir de manger, vous ne reconnaissez plus les sensations de faim et de satiété, vous confondez faim physiologique et faim émotionnelle... vous êtes devenue victime de compulsions.

Pour maigrir durablement, faites-le correctement !

La cause la plus répandue de la prise de poids est le stress. Beaucoup de femmes sont « multitâche » et essaient d'équilibrer leur vie professionnelle et leur vie familiale. Le grignotage et associé à l'alimentation de confort (sandwiches, fast-food, sucreries) pendant les périodes de stress signifient obésité et prise de poids.

L'hypnose peut vraiment vous aider. Les études montrent qu'un acteur majeur dans la réponse du corps face au stress c'est le cortisol. L'action du stress stimule les glandes surrénales qui activent aussi les comportements de recherche du plaisir.

Trop de nourriture de confort - aliments riches en graisses, sucres, calories- correspond à un comportement de recherche de plaisir.

L'hypnothérapie vous permet d'apprendre la relaxation et réduire le niveau de stress, permettant au cerveau d'arrêter la recherche du bien-être par la nourriture de confort et la suralimentation.

L'hypnose est surtout utilisée comme un outil proactif pour éviter les excès, pour renforcer votre motivation et votre confiance en soi ainsi que pour modifier vos comportements alimentaires et l'image interne de vous-même.

Comment l'hypnose vous aide à maigrir facilement et durablement ?

L'action de l'hypnose s'exerce sur plusieurs niveaux :

1. Renforce votre motivation.
2. Vous allez maigrir au rythme idéal pour votre équilibre physique et psychologique, avec l'assurance des résultats durables.
3. Vous allez acquérir des comportements alimentaires sains qui vous permettront de garder votre poids d'équilibre. Vous devenez une personne naturellement mince, débarrassée du souci de préserver son poids idéal.
4. Vous apprenez à reconnaître la faim émotionnelle de la faim physiologique. Vous allez acquérir des nouvelles habitudes de vie que vous allez aimer et apprécier (nourriture saine, exercice physique) naturellement.
5. Vous allez apprendre à gérer autrement le stress et les émotions négatives à l'origine de la faim émotionnelle.

6. Vous renforcez votre confiance en soi et vous changez une image de soi en surpoids par une image de soi mince et séduisante qui agira indirectement, en renforçant vos nouvelles habitudes alimentaire.

7. En associant l'autohypnose et à la visualisation vous pourrez agir sur la forme de votre corps, en le modélisant.

Le programme Metamorph pour maigrir : une méthode qui donne des résultats!

La méthode hypnothérapeutique que nous utilisons intègre des techniques qui dérivent de plusieurs approches :

1. Comportementaliste :

- Définition de votre objectif de poids d'équilibre et détermination de votre degré de motivation. Cette étape nous fournit les clés pour un travail hypnotique répétitif individualisé de renforcement de votre motivation.

- Travail répétitif sur la confiance en soi et l'image de soi. Les personnes ayant une surcharge pondérale ont tendance à se dévaloriser (dévalorisation aggravée par l'environnement social).

- Découverte, analyse et maîtrise de ses comportements et ses automatismes alimentaires et de gestion du stress et des émotions négatives,

- Découverte des stimuli à l'origine des troubles du comportement alimentaire pour les remplacer avec des comportements plus adaptés.

Chaque séance vous permettra d'apprendre à